للنجاح عدة طرق والكثير من الأساليب.. لكن هناك مفاتيح أساسية نحو نجاح أفضل ..
المفاتيح العشرة للنجاح :

☆ الدوافع
☆ الطاقة
☆ المهارة
☆ التصور
☆ الفعل
☆ التوقع
☆ الالتزام
☆ المرونة
☆ الصبر
☆ الانضباط

ملخص كتاب
المفاتيح العشرة للنجاح

الكاتب : د.ابراهيم الفقي
لمسة : آية سميط

المفتاح الثاني : الطاقة «وقود الحياة»

- (الرجل الحكيم هو الذي يعتبر أن الصحة هي أعظم نعمة للإنسان)

- هيبوكراتز | أبقراط

- قال "جورج مرناردشو" " العقل السليم في الجسم السليم، ولا بد من رفع مستوى كليهما حتى تعيش حياة صحية سليمة "

هل سألت نفسك يوماً ما لماذا لا يوجد لدي الطاقة الكافية لعمل شي ما..؟ أو إتقان ذلك العمل المطلوب مني ع وجهه التام...؟ لماذا لا أستطيع إكمال يومي بطاقة وهمة عالية... ؟! هل حاولت التفكير في شكل يومك لتكتشف لصوص الطاقة في حياتك..!!!؟

((من هم لصوص الطاقة))

- **أول لصوص الطاقة/عملية الهضم :**

هل حدث إنك استيقظت صباحاً بعد نوم عميق لمدة ست أو ثماني ساعات وما زالت تشعر بالتعب..؟ فإن ذلك يعود لسوء الهضم فقد تكون تناولت وجبة دسمة وذهبت إلى النوم فوراً بعدها مباشرة ، ففي هذه الحالة يكون الجسم قد فقد نسبة كبيرة من الطاقة حيث أن 80% من الدم يتجه إلى المعدة لمساعدتها على الهضم ، فأنت بهذا تجهد نفسك أكثر من اللزوم مما يسبب نقص الطاقة عندك .

- **ثاني لصوص الطاقة / هو القلق :**

عندما تشعر بعدم الأمان بالنسبة لأي شي يتعلق بالعمل مثلاً أو العلاقات الأجتماعية وتظل دائماً التفكير في هذا الشيء... فالذي يحدث هو أن طاقتك العقلية سيقوم بسلب جزء من الطاقة الجسمانية والعاطفية حتى تغذي عملية التفكير، وبالتالي تشعر أن طاقتك ضعيفة .

- **ثالث لصوص الطاقة / الإجهاد :**

عندما تجهد نفسك أكثر من اللازم ستشعر بالتعب وتشعر بنقص في الطاقة .

وما دامت طاقتنا هي وقود حياتنا فيلزمنا التركيز عليها... والسؤال الهام؛؛ كيف يمكن رفع الطاقة عندنا...؟؟!

((أنواع من الطاقة))

هناك ثلاثة أنواع من الطاقة هي

1. الطاقة الجسمانية
2. الطاقة العقلية
3. الطاقة العاطفية

الطاقة الجسمانية

1) التنفس : هو أول وأهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية ؛ فمن الممكن ان تظل على قيد الحياة دون تناول أي طعام لمدة أسبوع وبدون شراب الماء لمدة 48 ساعة ولكنك لا تستطيع البقاء دون تنفس أكثر من خمس دقائق . ولو لاحظت أن أي برنامج صحي تتبعه يركز على التنفس بطريقة سليمة ف برامج العقل والجسم مثل اليوجا والتأمل والكاراتية تركز جميعها على قوة التنفس ، فالتنفس بطريقة سليمة ينظف الجسم بطريقة فعالة بمدار 15 مرة أكثر من الطريقة العادية....

الطاقة الجسمانية

2) التغذية : قال موليير " يجب علينا أن نأكل لكي نعيش لا أن نعيش لكي نأكل " فإذا فكرنا بأن 70% من الكرة الأرضية عبارة عن مياه وان أكثر من 80% من جسمك عبارة عن ماء فماذا تظن أن يكون أهم نبد من بنود تغذيتك....؟؟! الماء طبعاً أليس كذلك...!!

LEARN
about your university

☆ملاحظة هامة ☆

يتهور مستوى طاقة الإنسان إذا لم يتناول كمية كافية من السوائل وأفضلها الماء. الرغبة في النوم بعد الظهر وقلة التركيز يكون عادة سببها الجفاف لذلك يجب الإكثار من شرب الماء .

الطاقة الجسمانية

3) التمارين الرياضية : اشترك في نادي رياضي ؛ ابدأ يومك بطريقة صحية جديدة ؛ اجعل للمشي نصيباً في نظام حياتك اليومي .

الطاقة العقلية

عندما يكون لديك هدف معين تريد تحقيقه تكون متحمس وتتولد لديك طاقة عالية ؛ ف تحديد الأهداف والعزم على تحقيقها هي المسار الأساسي للطاقة العقلية.

الطاقة العاطفية

البرامج العقلية الجسدية مثل اليوجا والتأمل مثلاً هي طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية ؛ ومن الممكن أن تحصل ع طاقتك العاطفية وذلك بالجلوس في مكان هادئ والتنفس بهدوء والإحساس بطريقة التنفس هذه ؛ وتخيل جسدك سابح في الهواء إلى الأعلى وإلى الأسفل مع حركة تنفسك وان تفكر في إنسان تحبه أثناء القيام بذلك.. وبالتالي ستشعر بالهدوء مع ارتفاع الطاقة العاطفية ..

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك......

عش بالإيمان....

عش بالأمل....

عش بالحب....

عش بالكفاح....

وقدر قيمة الحياة. ♥



